Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi (ISSN: 2147-0626)

Journal of History Culture and Art Research Vol. 2, No. 1, March 2013
Revue des Recherches en Histoire Culture et Art 

DOI: 10.7596/taksad.v2i1.160

# Ebu'l Hasan Harakânî'ye Göre Sûfi Benlik Dönüşümü

## Transmutation of the Self according to Ebu'l-Hasan al-Harakânî

**İbrahim Işıtan**[1]

**Abstract**

Sufi psychology is a new area of research dealing with the attitude and the behavior of the sufis. While studying the developments of human psychology focusing on human attitudes and behavior as well as their origins in the human body, we had the opportunity to study those of the sufi from a psychological perspective. When it comes to modern psychology, we studied the integrity of the self, also known as 'self realization' by observing the characteristics of someone who has attained a certain degree of perfection, in addition to this we have worked on certain methods and theories pertaining to the development of the personality. Sufism has built its own theory of the personality based on its own methods which aim at studying the basic characteristics of the spiritual evolution of the human being. Modern psychology also examines pathological human behavior and comes up with adequate therapies so as to readjust these behaviors accordingly. Likewise, sufism has an interest in inadequate human behavior – in the words of sufism 'the vices of the soul' – it also aims at readjusting these types of behavior but from a spiritual point of view. In these writings, we will be studying the transmutation of the sufi self according to the classical era sufi Ebu'l-Hasan al-Harakânî and we will examine the two aspects of that transmutation: the psychological one and the psycho-spiritual one.

**Keywords:** Sufi psychology, psychology, spiritual evolution, transformation of the self, psycho-spiritual.

[1] Karabük Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi.

**Özet**

Sûfî psikolojisi, mutasavvıfların tutum ve davranışlarını inceleme konusu yapan çok yeni bir araştırma alanıdır. İnsan tutum ve davranışlarını ve bunların kaynağını araştıran psikoloji biliminin gelişmesi, sûfi literatüre de psikolojik açıdan bakma imkânı sağlamıştır. Psikolojide kendini gerçekleştirme kavramıyla ifade edilen benlik bütünlüğü konusu araştırılmış, söz konusu bu bütünlüğü sağlayan üstün kişilerin temel özellikleri incelenmiş ve kişisel gelişim konularında kayda değer bir takım yöntemler ortaya konmuştur. Sûfî anlayış da kendine has metotlarla bir benlik gelişimi teorisi oluşturmuş, seyri sülûk diye adlandırılan rûhî gelişimin temel karakteristiklerini ortaya koymuştur. Modern psikoloji insanın davranışını ve davranışlarındaki patolojik durumları anlamaya ve yeniden düzenlemek için terapi yöntemleri geliştirmeye çalışırken, sûfî hayat biçimi de insanı anlamaya, olumsuz ve patolojik diye nitelendirebileceğimiz davranışlarını – tasavvuf diliyle ifade edersek nefsin ayıplarını – rûhî ve mânevi yapıya göre yeniden düzene koymak üzerine durmuştur. Bu çalışmada, sûfî benlik dönüşümü konusu, klasik dönemin ünlü sûfilerinden olan Ebu'l Hasan Harakânî'ye göre incelenmiş ve sûfî benlik dönüşümün fizyolojik ve psiko-ruhsal boyutlardaki yansımaları kısaca ele alınmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Sûfî psikolojisi, psikoloji, seyri sülûk, benlik dönüşümü, psiko-ruhsal.

## Giriş

Sûfî benlik dönüşümün iki temel boyutundan bahsedebiliriz: Fizyolojik ve psiko-ruhsal. Sûfilere göre, mânevi benlik gelişimi bu iki boyutun dengelenmesiyle oluşur. Bu nedenle, söz konusu bu boyutlardan birindeki eksiklik diğerini de olumsuz etkiler ve istenilen benlik bütünlüğü ve olgunluğu gerçekleşmez. Tasavvuf diliyle ifade edersek, nefsin ayıpları ve çirkin huyları insan nefsinde kalıcı olmaya başlarlar ve ikinci tabiat olarak yerlerini alırlar; bu durum kişinin psiko-ruhsal mutluluğunu engellediği gibi – ruhsal boyutta yaşam süremediği için – insandan beklenen Allah'ın yeryüzündeki halifesi (Kuran, Bakara – 2/30) olma görevinin gerçekleşmesine de mani olur.

Biz de bu çalışmamızda tasavvufun klasik döneminin önemli sûfilerinden Ebu'l Hasan Harakânî (352/963; 425/1033)'ye göre sûfi benlik dönüşümünü konu edinerek sâlikte meydana gelen gelişmelerin bedensel, zihinsel ve sosyal süreçlere nasıl yansıdığını kısaca göreceğiz. Nefsin değişim ve dönüşümünün insan tutum ve davranışlarına yansımasını analiz ederek mânevi gelişimin prensiplerini ortaya koyacağız.

**Ebu'l Hasan Harakânî'ye Göre Sûfî Benlik Dönüşümün İki Boyutu**

**1) Sûfî Benlik Dönüşümün Fizyolojik/Bedensel Boyutu**

Sûfî benlik gelişimin fizyolojik boyutu, bireyin bedensel davranışlarını düzenler ve mânevi yaşamın öngördüğü kıvama ulaşmaları için bedensel arzu ve istekleri sınırlamayı hedefler. Nefsin hevâ ve şehvetlerine uyma özelliğinin olması (Sülemî, 2001, s. 100), bedensel arzu ve isteklerin sınırlandırılması ve dengelenmesi anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle, bedensel ve ruhsal boyutlu insanın, ruhsal boyutunun gelişmesi bedensel boyutunun arzu ve isteklerinin sınırlandırılmasını gerektirir. Bu nedenle sûfî bakış, mânevi yolculuğa çıkan dervişin psikolojik yapısının bedensel perhiz yapmaya müsait olmasını şart koşar. Yeme, içme ve uyuma gibi bedensel istekleri sınırlayamayan kişinin mânevi yolculuğa çıkması düşünülemez; çok yemek, çok uyumak ve çok konuşmak kalbi mânen öldürür (Sülemî, 1986, s. 13). Ayrıca dervişin yediğinin helal yolla kazanılmış olmasını da ön şart kabul eden tasavvuf anlayışı, maddî varlığımızı besleyen ve süsleyen yiyecek, içecek ve elbiselerin şüpheli yollardan elde edilme tehlikesine karşı müridi uyarır ve her şeyin meşru yoldan kazanılmış olmasını zorunlu kılar (Muhâsibî, 1987, ss. 85-89). Böylece arzu ve istekleri kontrol altına alınan beden ve organları, kalbin mânevi oluşumunun kurallarına göre yaşama imkânı elde ederler ve ruhsal dönüşümün davranışlar halinde sergilenmesinin araçları olurlar (Frager, 2005, s. 82).

Sûfî bakışa sahip Harakânî Hazretleri, sûfî benlik dönüşümün fizyolojik boyutuyla ilgili olarak, her şeyden önce, helal lokma yemenin öneminden bahseder. Bir müridine *'hiç zehir içtin mi?'* diye sorduğunda, müridi kendisine *'hayır, kim zehir içerse ölür'* diye cevap verince şöyle karşılık verir: *'O halde sen, asla helal yememiş olmalısın; çünkü kim yediği ekmeğin zehir gibi olduğunu düşünmezse, helal yemiş sayılmaz'* (Çiftçi, 2004, s. 221). Bu ifadeyle sûfimiz helal lokma yemenin mânevi gelişim için hayati önem taşıdığını vurgulamak istemiştir. Çünkü zehir içmek bedensel ölüme sebep olur ama haram lokma yemek rûhî ölüme neden olacağından daha da tehlikelidir. Söz konusu bu bakış tarzı, sûfî kişilik yapısının çok derinlikli ve sınırlarının net kurallarla belirli olduğunu göstermektedir (Işıtan, 2012, s. 168).

Harakânî'ye göre sûfî benlik dönüşümün fizyolojik boyutunun diğer bir noktası bedensel perhiz yapmaktır (Çiftçi, 2004, s. 219) ki, alt benliğin isteklerini sınırlama kapasitesini göstermek amacıyla bedenî isteklere gem vurmayı ifade eder. Bundan amaç, yukarıda da belirttiğimiz gibi, rûhî ve mânevi hayatı olumsuz olarak yönlendirme tehlikesi olan dış organların arzularının dürtülerini etkisiz hale getirmek ve kalbi bulanıklık ve kirlilikten kurtarmaktır (Kübra, 1996, 77).

Bedensel perhiz yapmanın araçlarından biri açlığa karşı direnmektir; az yemeği gelenek haline getirmenin insan beden ve ruh sağlığı bakımından önemini çok sıklıkla vurgulayan sûfiler (Kübra, 1996, s. 89-90), açlığı benlik dönüşümünün ilk aşaması olan fizyolojik dönüşümün gerçekleşmesinde önemli bir araç olarak görmektedirler. Sûfî geleneğe bağlı olan Harakânî Hazretleri açlık konusunda dayanıklı olmayı ifade eden şu açıklamaları yapar: *'Açlığa karşı öyle dayanıklı olmaya çalış ki, günde bir öğün yiyorsan, üç günde bir öğün; üç günde bir öğün yiyorsan, dört günde bir öğün; bu süreyi kırk güne, bir yıla kadar arttır. O zaman bir kuş yumurtasına benzer, beyaz ya da kırmızı yahut sarı bir şeyi ağzında tutan yılana benzer bir şey ortaya çıkarak gelir ve ağzını senin ağzına koyar; ondan sonra asla yemesen de olur… Gönlünün habersiz olması böyle gerçekleşir; bu dünyada mı, öbür dünyada mı olduğundan hiç haberi olmaz…'* (Çiftçi, 2004, s. 256). Sûfimizin bu sözleri açlığa karşı dayanıklı olmanın kalbin bu dünya hayatından habersizleşmesi ve mânevi yaşam boyutuna geçmesindeki etkisini göstermektedir. Yeme ve içme duygusundaki bu azalma maddî yiyecek ve içeceğe olan ihtiyacı da azaltacağı için, kul artık vaktini daha çok Efendisi'yle geçirme imkanı elde eder. Artık bu hale gelen kul için mânevi rızık diyebileceğimiz ilâhi yolla beslenme söz konusu olur ve Allah kendisine bütünüyle bağlanmış ve adanmış kulunun ihtiyaçlarını karşılama görevini yüklenir (Kuran, Al-i İmran – 3/37) ve onu bu dünya hayatının şartlarının etkisinden kurtararak kulları Allâh'a çağırma/irşat vazifesini ona yükler (Sühreverdî, (1999, ss. 53-57; Altıparmak, 2005, s. 38). Bu kıvama gelme arzusunda olan mürşitler, müritlerini açlıkla sınarlar ve bu konuda gösterecekleri başarıya göre seyri sülûklerinde yol almalarını sağlarlar. Bu nedenle, açlıkla riyâzet mânevi yolculuğun vazgeçilmez azıklarından biri olmuştur (Muslu, 2005, 184-188).

Açlık konusunda dayanıklı olmayı öneren Harakânî, açlıktan maksadın bir şey yememek değil, asıl amacın yeme içme dürtüsünün insan üzerindeki etkisini kırmak olduğunun da altını çizer. Bunu, Şeyh Ebû İshak kendisine *'bütün sahra yolculuğu boyunca canım tatlı istedi yemedim'* dediğinde Harakânî Hazretleri'nin *'bütün sahra boyunca canım hiç tatlı istemedi ve yedim'* (Çiftçi, 2004, s. 260) cevabından anlamaktayız. Bu şekilde asıl amacın bir şeyi yememek değil, yeme dürtüsünün etkisini kırmak olduğu ortaya çıkmış olmaktadır. Mürşitlerin seyri sülûkun başında açlık ile riyâzet konusunda sert davrandıkları, fakat yeme-içme dürtüsüne karşı şehvetin/isteğin kırılması durumunda yemenin zarar vermeyeceğini vurgulamış olmaları da, asıl amacın yeme-içme isteğinin insan ruhuna hâkim olmasını engellemek olduğunu göstermektedir. Sûfilerin amaçlarının nefsin/benliğin hevâ ve şehvetlerini kırmak olduğu göz önüne alındığında (Sülemî, 2001, s. 101), yeme konusundaki riyâzetten amacın alt benliğin isteklerinin rûhî gelişime engel olmasını engellemek olduğu daha iyi anlaşılacaktır.

Sûfî benlik dönüşümün fizyolojik boyutunun başka bir noktası da rızık konusundaki endişenin ortadan kalkmasıdır. Sûfiler rızık endişesinin kulun Rabbine olan güvensizliğinden kaynaklandığını vurgularlar (Sülemî, 2001, s. 97). Kulunun rızkını üzerine aldığını belirttiği halde, kulun bu endişeyi taşıması Rabbi'yle olan güven bağını zayıflatır ve kulda bir korku meydan gelir. Rızık endişesi taşımanın abesle iştigal olduğunu belirten Harakânî *'zamanı gelmeden senden ibâdet istenmediği gibi, sen de gelmemiş günün rızkını isteme; istersen abesle iştigal olur'* (Çiftçi, 2004, s. 240) diyerek çok veciz bir benzetmeyle gelecekle iştigalin anlamsız olduğunu vurgulamış olmaktadır. İbnü'l-vakt olmayı tercih eden sûfilerin şimdiki anı değerlendirme anlayışının (Kuşeyri, 1991, s. 180) izini gördüğümüz sûfimizin bu yorumu, sûfi bakışın ölüm duygusuyla beslendiğini çok net göstermektedir.

Sûfî benlik dönüşümün fizyolojik boyutunun diğer önemli bir noktası da bedensel organların ürettiği duygu ve düşüncelerin/vesveselerin kalbi olumsuz etkilememe olgunluğuna erişmeleridir. Sûfiler kalbi bir merkez olarak ele alırlar ve kalbin yönlendiği tarafın arzu ve istekleriyle örüldüğünü belirtirler; kalp bir havuz gibidir ve içine aldığı suyun rengini almaktadır (Hakîm Tirmizî, 1988, s. 36). Dış organların verebileceği vesveselerin üç yolla kalbe gelebileceğine dikkat çeken Harakânî Hazretleri şöyle der: *'Üç şey kalbi meşgul eder: Göz, kulak ve lokma (tat alma); oysaki gözle gördüğün şey kalbi meşgul etmemelidir, kulakla duyduğun şey kalbi meşgul etmemelidir ve haram lokma kalbi kirletir; böylece vesvese doğar'* (Çiftçi, 2004, s. 223-224). Sûfimizin belirttiği gibi vesvese yani kişiyi Allah'tan alıkoyan duygu ve düşünceler göz kulak gibi dış organların aracılığı ve şeytanın yönlendirmeleriyle kalbe girer ve onu etki altına alır; havâtır dediğimiz gelip geçici duygu ve düşünceler böyle oluşur (Çelik, 2002, s. 157). Yapılacak ilk şey, bu durumun farkında olup ruhsal duygu ve düşünceleri kalbe davet etmek ve onların etki alanlarını genişletmektir.

Fizyolojik boyutun dönüşümünün diğer önemli bir noktası da, bedenin önemli organlarından olan dilin kalple aynı şeyleri söyleyebilme kapasitesine erişmesidir. Sûfî psikolojisi açısından bakıldığında – yukarıda ifade ettiğimiz gibi – kalp merkezdir ve dil kalpte olanı ortaya çıkarır; kişinin sözleri iç dünyasında taşıdığı duygu ve düşünceleri yansıtır. Sözdeki tutarlılık ve düzenlilik kalpteki bütünlüğü, sözdeki dağınıklık kalpteki dağınıklığı ifade eder. Kişinin sözünün dağınıklığını kalbinin dağınıklığına bağlayan Harakânî *'kalp tenceredir ve dil de kepçe; tencerede ne varsa kepçeyle o çıkar. Kalp denizdir, dil sahil; deniz dalgalanınca içinde ne varsa onu sahile atar'* (Çiftçi, 2004, s. 234) sûfi sözünü delil gösterir. Ayrıca *'Allah erlerinin çilesi kırk yıldır: Dilin düzelmesi için on yıl çile çekmek lâzımdır, on yıldan az süreyle dil düzelmez; tenimizde biten bu haram etten sıyrılmak için, on yıl daha çile çekmek gerekir; kalbin düzelerek dille aynı olması için, bir on yıl daha çile çekmek gerekir. Her kim bu şekilde kırk yıl mesafe alırsa, onun boğazından içinde hevânın bulunmadığı bir*

*sesin çıkması ümit edilir'* (Çiftçi, 2004, s. 253-254) diyerek nefsin hevâ ve şehvetlerinin etkisinde kalmadan söz söyleyebilmek için uzun süre çalışmanın zorunluluğundan bahseder.

Fizyolojik boyutun dönüşümünün diğer önemli bir noktası da bedenin organlarının Allah'la meşgul olmasıdır (Herevî, 1962, s. 55-56). Böylece organlar kendi hazcı dünyalarının etkisinde bedeni yönlendirme imkânı bulamayacaklardır. Bu noktada Harakânî Hazretleri *'Müminin organlarından birinin, daima Allah'la meşgul olması gerekir; ya kalbiyle O'nu anar, ya diliyle O'nu zikreder, ya gözüyle O'nu görür, ya eliyle cömertlik yapar, ya ayağıyla insanları ziyaret eder, ya vücuduyla müminlere hizmet eder, ya yakîni imanla O'na inanır, ya akılla marifet elde eder, ya ihlasla amel eder veya kıyametten korkar'* (Çiftçi, 2004, s. 240) diyerek Allah'la meşgul olmanın çok geniş yelpazede cereyan ettiğini ifade etmiş olmaktadır. Bu durum, artık kişinin zâhirî organlarının kalbin mânevi yönlendirmesine kulak verecek kıvama geldiğini göstermektedir. Zikrin bütün çeşitleriyle zâhiri organların aldatıcı algılamalarına artık kulak vermeme kapasitesi elde etmiş olan kalp, ruhsal gelişimiyle kişinin dış organlarının işleyişini mânevi olarak etkiler (Wilcox, 2001, ss. 155-159).

Fizyolojik boyutun dönüşümünün diğer önemli bir noktası da, tevâzuun alâmeti olan başı öne eğerek yürüme davranışıdır. 'Hıyanetsiz nasihat nasıl olur?' diye sorulan bir soruya *'nasihat ettiğinde, cemaatten daha üstün olduğunu imâ etmek maksadıyla başını dik tutmadığın ve dünyaya karşı tamahkar olmadığın halde yaptığın nasihattir'* (Çiftçi, 2004, s. 226) diyen Harakânî Hazretleri, kibir ve gurur alâmeti olan başı dik tutmayı ruhsal gelişimdeki eksikliğe bağlamış olmaktadır.

Sûfî benlik dönüşümün fizyolojik boyutunun kemal noktasına ulaştığını gösteren en büyük delil, kişinin hikmetle konuşması ve bedensel ihtiyaçlar nedeniyle insanlara muhtaç olma güdüsünden kurtulmuş olmasıdır (Sülemî, 2001, s. 80). Harakânî bu konuda *'Allah hikmeti gönderir ve yetmiş bin melek onunla kol kola dolaşır; içinde dünya sevgisi bulunmayan bir kalbe girerek onda yerleşmek ister; (yerini bulduktan sonra) meleklere: 'Ben yerimi buldum, atık siz de yerinize gidin' der. Bu kul ertesi gün, Allah'ın kendisine verdiği hikmetle konuşur'* (Çiftçi, 2004, s. 242) diyerek bedenin kalbe açılan organı olan dilin dış etkilerin tesirinde söz söylemekten kurtulup ruhsal boyutun tesirinde konuşma olgunluğuna ulaştığının altını çizer. Bedenin artık dış dünyaya ilgisinin kaybolduğu bu hal, kulun fenâ fillah makamına çıktığını göstermektedir (Kuşeyrî, 1991, s. 196-198). Bu durumu *'eğer beni istiyorsan, temiz ol çünkü ben temizim ve insanlara ihtiyaç duyma çünkü ben ihtiyaçsızım'* (Çiftçi, 2004, s. 246) ilâhi hitabıyla ifade eden sûfimiz, Allah'tan başka şeylere ilginin kaybolmasıyla ancak benlik dönüşümün gelişebileceğini ortaya koymuş olmaktadır.

Kısaca sûfî benlik dönüşümünün fizyolojik boyutta gerçekleşen dönüşümü, bedensel arzu ve isteklerin/güdü ve dürtülerin kontrol altına alınması demektir; böylece psiko-ruhsal

boyutun dönüşümüne geçilmiş olur. Bu şekilde insan psikolojisi ruhsal gelişime sahne olmanın zevkini tadarak doğal terapi sürecini yaşayacak ve psikolojik tıkanmışlığın ürettiği bunalım, depresyon ve stres gibi sıkıntılara düşmekten kurtulacaktır.

Şimdi, Harakânî'ye göre, sözünü ettiğimiz bu kalitede yaşamın gerçekleşmesi için gerekli olan psiko-ruhsal dönüşümü inceleyelim.

**2) Sûfi benlik dönüşümün psiko-ruhsal boyutu**

Sûfi benlik dönüşümünün psiko-ruhsal boyutu, sûfî yaşamın bireyin algı dünyasına ve ardından tutum ve davranışlarına yansımalarını konu edinir. Şimdi Harakânî Hazretleri'ne göre bu tutum ve davranışlardan bazılarını inceleyelim.

Psiko-ruhsal boyutun gelişiminin ilk adımı kişinin gafletinden uyanması – psikolojik dille söylersek farkındalığı sağlaması – ve mânevi dönüşüm yoluna girme kararı vermesidir. Gaflette olmak demek, kişinin maddî boyutunun etkisinde hayatını sürmesi ve ruhsal boyutunun farkında olmaması demektir (Sülemî, 2001, s. 111). Ruhsal hayatın gelişimi her şeyden önce bu hayattan mahrum olduğumuz gerçeğini kabul etmekle başlar; uyanık olmayı/yakaza mânevi yolculuğun ilk prensibi olarak belirleyen sûfiler (Herevî, 1962, s. 8-9), kişinin gafletle yaşamasını mânevi ölüm olarak değerlendirirler. Uyanık olma tutumuna sahip olmak için ne yapmalıyız sorusuna karşı Harakânî Hazretleri'nin *'ömrünüzü bitmiş sayınız ve son nefesinizin gelip iki dudağınızın arasında çıkmak üzere durduğunu düşününüz'* (Çiftçi, 2004, s. 223) diye verdiği cevap ölümü anmayı gafletten uyanmanın bir aracı olarak gördüğü anlamına gelmektedir. Çünkü ölümle her an karşı karşıya olduğu duygusuyla yaşayan kişi, alt benliğinin hazcı arzu ve isteklerine uyma gafletinde olmaz ve zaten terk edeceği dünya için dert çekmek istemez. Efendisinin huzuruna çıkmaya hazırlanan bir kölenin hesap verme telaşı içersinde olması durumu gibi vereceği hesabı düşünür. Ayrıca Efendisiyle karşılaşmanın heyecanı da kendisini sarar ve başka heyecanlar kalbini meşgul etmez. Harakânî'nin *'insanların tek bir hatası vardır, o da gaflettir. İlacımız da aynıdır ve gafletten uyanmaktır'* (Çiftçi, 2004, s. 239) sözü sûfî psikolojisinin temel unsurlarından olan gafletten uyanmanın mânevi doğuş için önemini ifade eder.

Psiko-ruhsal değişimi yaşama kararlılığı – başka bir değişle mesafeleri aşarak Allah'a yaklaşma (Hakîm Tirmizî, 1990, s. 73) – konusunda şüphe ve endişe duymayan mürit mânevi yola girdiğinde eğitilmeye hazır halde olmalıdır. Bu konuda Harakânî müridi *'kapıdan içeri girdiğinde pîrin kendisiyle ilgilenmesi gerekmeyen kişi'* olarak değerlendirir. *'Mürit, daima en dipte de olsa, pîrin sohbetinde oturduğu her yerde, hâlinden memnun kalandır; annenin çocuğu kandırmak için kurabiyeye yağ sürerek ona vermesi gibi kandırılması gereken mürit olamaz'* (Çiftçi, 2004, s. 225) diyen sûfimiz herhangi bir dünyevî çıkar ilişkisi amacıyla

mânevi yolculuğun gerçekleşemeyeceğini vurgulamış olmaktadır. Bu nedenle müridin kararlı olması ve ateşte yanmayı göze alması gerekmektedir, yoksa beklenen psiko-ruhsal değişim gerçekleşmez. Harakânî Hazretleri'ne göre dervişler *'ilk adımda 'Allah var başka şey yok' derler. İkinci adımda O'nunla ünsiyet kurarlar ve üçüncü adımda ise ateşte yanarlar'* (Çiftçi, 2004, s. 231). Bu üçlü formül tasavvuf literatüründe ilme'l-yakîn, ayne'l-yakîn ve hakke'l-yakîn kavramlarıyla ifadesini bulan hakikati kavramanın üç merhalesini anımsatmaktadır. Birinci aşamada gerçeği bilgi yoluyla kavramak, ikinci aşamada gerçek bilgisini görmek ve üçüncü aşamada gerçeklikte yanmak/yok olmak vardır (Kuşeyrî, 1991, ss. 219-220). Son noktada artık alt benlik ve arzuları tamamen ortadan kalktığı için geçici dünyevî benliğin yıkılması ve yerine gerçek ideal benliğin geçmesi söz konusudur. Kişisel bilgi ve değerlendirmelerimiz bu aşamaların etkisiyle oluşur. İlk bilgilerimiz çevremizden aldığımız bilgi ve fikirlerle oluşur, ardından onları bizzat tecrübe etmeyi deneriz, çok az insan bu noktada başarılı olur. Bizzat tecrübe edip ardından bilginin kaynağı olan Gerçek varlıkla test etme ise üçüncü aşamayı oluşturur ki bu çok nadir insanların yapabileceği bir iştir. Ancak üçüncü aşamaya ulaşıldığında fikir ve değerlendirmelerimizin bir anlamı vardır ve bu nedenle mürit bu dereceye varıncaya kadar konuşmaz ve görüş beyan etmez (Kübra, 1996, ss. 76-77). Kısaca ifade edersek, ilme'l-yakîn akıl yoluyla, ayne'l-yakîn keşf yoluyla ve hakke'l-yakîn ise mârifet yoluyla elde edilir (Kuşeyrî, 1991, s. 220). İşte bu sebepledir ki mânevi yolcu çileyi göze almalıdır. Çünkü çile alt benliğin özelliklerinin mânevi kazı çalışması yapılarak ortadan kaldırılması ve benliğin yeniden yapılanması için gerekli olan bir araçtır. Harakânî Hazretleri, yukarıda belirttiğimiz gibi, *'Allah erlerinin çilesi kırk yıldır'* diyerek bu noktayı vurgulamıştır.

Psiko-ruhsal dönüşüm içersinde olan mânevi yolcu, içinde yaşadığımız maddî dünya ile psikolojik olarak bağını koparmıştır. Bu nedenle Harakânî Hazretleri dervişi *'kendisine ait düşüncesi olmayan, konuştuğu halde konuşmayan, söylediği halde söylemeyen, duyduğu halde duymayan, yediği halde yediğinden lezzet almayan, sükuneti ve hareketi olmayan, sıkıntısı ve neşesi bulunmayan'* (Çiftçi, 2004, s. 220) kişi olarak niteleyerek mânevi yolun dünyevî his ve duygulardan uzak yaşama yolu olduğunu, benliğin her türlü etkisinden fenâ bulup ilâhi sıfatlar ile baka makamına ulaşmanın gerekli olduğunu vurgulamış olmaktadır. İlâhi benin karakterini elde etmek için kendi benlik karakterinden soyutlanmanın gerekli olduğunu öne süren sûfi bakışın hedefi, kişiye ruhsal bir karakter kazandırmaktır. Ayrıca *'bu dünyada vücudu gurbette olan kimse garip sayılmaz; aksine kalbi teninde garip ve sırrı kalbinde garip olan bir kimse gariptir'* (Çiftçi, 2004, s. 222) diyerek Harakânî mekansal ve fiziksel boyutta gerçekleşen gurbetin/uzaklığın gerçek manada gurbet olmadığını, asıl gurbetin vatanı aslisinden uzakta olan ruhun bedende gurbette olması olarak değerlendirmiştir. Bu değerlendirme, tasavvuf düşüncesi açısından önemlidir çünkü bütün tasavvufî uygulamaların amacı, insanın asıl vatanına geriye dönme çalışmasını gerçekleştirme

gayreti üzerine kuruludur. Asıl vatana geriye dönme arzusu, bulunduğumuz bu maddî âlemde gurbette olduğumuzu kabul etmekten geçer. Bu dünyada gurbette olma düşüncesi, kişiye buraya ait olmadığı hissini verdiği için kişi bu dünyada olup biten olaylara aldırış etmeden yaşama gücünü bulur (Işıtan, 2007, ss. 547-549).

Psiko-ruhsal dönüşümün temel noktalarından biri de kalbin mânevi bir dönüşüm yaşayarak sürekli Sevgiliyle birlikte olma halini kazanmasıdır. Bu anlamda Harakânî *'gönül erleri, kalplerini koruma altına alan kimselerdir, âşık olanlar ise gönüllerinde daima Allah'ı hatırlamak endişesini taşıyan kimselerdir. Kulun kalbinde Allah'ın dışında bir şeyin olmaması hoşuna gider* (Çiftçi, 2004, s. 237) der. Sûfimize göre bu ancak, *'konuşanı ve dinleyeni Allah olduğunda kulun ancak konuşması ve dinlemesi yöntemiyle gerçekleşir'* (Çiftçi, 2004, s. 238). Kalbi her türlü ilgi ve ilişkiden koruyarak negatif kişilik özelliklerini ortadan kaldırmak sûfî psikolojisinin sunduğu mânevi terapinin temel prensiplerindendir (Frager, 2005, s. 155). Kalbi, alt benliğin karmaşık ve belirsiz duyguları içersinde bırakmak çözümsüzlük üretir. Bu nedenle, sûfî yaşamın ortaya koyduğu gibi Yaratıcının öngördüğü yaşam tarzını merkeze alarak bir hedefe yönelik yaşama biçimi kişiye – sınırları belirlenmiş bir çerçeve belirleyeceğinden – ruh sağlığı bakımından katkı sağlar. Günümüz bazı psikolojik araştırmaların, insanların hayatların ilk dönemlerindeki eğitimin belli kurallar etrafında olmuş olmasının sağlayacağı kaliteden bahsetmeleri bu konuda önemlidir. Hayatımızın çerçevesinin belli sınırlarla belirlenmesi aslında insan hürriyetine aykırı değildir çünkü insanın benlik gelişiminin daha da kaliteli olmasını imkân sağlar (Wilcox, 2001, ss. 149-151).

Psiko-ruhsal dönüşümün nihai noktalarından biri de Sevgilinin haliyle hallenme ve onun özellikleriyle yaşayabilme kapasitesini gerçekleştirerek sarsılmaz bir kişilik yapısına sahip olmaktır. Bu konuda Harakânî Hazretleri *'bütün ağaçları kökünden koparacak, bütün binaları yıkacak, bütün dağları sökecek ve bütün denizleri taşıracak bir rüzgar estiği halde yerinden kımıldatamadığı kimse fenâ ve bakâ'dan söz edebilir'* (Çiftçi, 2004, s. 234) der. Bu bakış tarzı sûfinin gelip geçen duygu ve fikirlerden etkilenmeyecek derecede sağlam bir kişilik yapısına sahip olduğunu ifade etmektedir. Duruma göre görüş beyan eden ve duruş sergileyen fertlerin kişilik yapılarının oturmadığı bilinen bir gerçektir. Fenâ, hakikatte yok olmak, baka ise hakikatle yaşamak demektir. Sûfi fenâ mertebesiyle alt benliğin bütün sıfatlarından soyutlanmış, bakâ mertebesiyle ilâhi sıfatlarla yaşayabilecek duruma gelmiş kimsedir (Kuşeyrî, 1991, s. 198). Çünkü bu tür kimseler Allah'ın vahdaniyet sıfatıyla eğitilmişlerdir: *'Allah dostlarını kendi temizliğiyle süsleyerek kendi vahdaniyeti ile terbiye eder, kendi ilmiyle yetiştirir ve kendi devleti ve kudreti himayesine alarak onlara sultanlık bağışlar'* (Çiftçi, 2004, s. 243) diyen sûfimiz mânevi sultanlığın Allah'ın himayesinde gelişen

eğitimle olabileceğini kaydetmiş olmaktadır. Mürşit ve Peygamber vesilesiyle eğitim aslında Rabbin terbiyesine girme yolunu göstermek için önem taşır; asıl eğitim Rabbin eğitimidir.

Psiko-ruhsal gelişimin pratik sonuçlarından biri de ibadetleri herhangi bir beklenti içersinde değil de, ihlas ve samimiyetle Allah için yapma gücüdür. Fenâ ve baka mertebesine ulaşan kişi bu sayede beklentisiz ibadet eder. Bu konuda *'ibadeti herkes yapar ama herkes ibadetinden emeli uzaklaştıramaz'* (Çiftçi, 2004, s. 255) diyen Harakânî çıkarsız ve beklentisiz sırf Allah için ibadet yapmanın sûfî yaşamın sergilediği tavırlardan biri olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca *'namaz kılmak ve oruç tutmak âbitlerin işidir ama afetleri kalpten uzaklaştırmak yiğitlerin işidir'* (Çiftçi, 2004, s. 255) diyerek sûfimiz, ibadet etmenin en nihai sonucunun insan psikolojisine zarar veren çirkin tutum ve eğilimlerin kalpten atılması olduğunu ifade etmiş olmaktadır. *'İbadete devam et ki ihlas ortaya çıksın; ihlaslı olmaya devam et ki nur ortaya çıksın'* (Çiftçi, 2004, s. 257) diyen sûfimiz ihlasla ibadetin çileli bir gayretin sonucunda olabileceğini vurgulamış olmaktadır.

Psiko-ruhsal dönüşümün pratik sonuçlarından biri de davranışlar boyutundaki olgunluktur. Sûfî yaşamda, kötü huylar yerini iyi huylara bırakır ve kişilik yapısı ruhsal tarafa yönelir. Harakânî Hazretleri'nin*'eğer tandırından elbisene bir ateş sıçrasa, onu hemen söndürmeye çalışırsın; dinini yakacak bir ateşin, yani kalbinde yer alan kibir, haset ve riyâ ateşini nasıl söndürmezsin'* (Çiftçi, 2004, s. 239) ifadesi, kötü huyların ortadan kaldırılması konusunda uyarıcı bir değerlendirmedir. Maddî tehlikelere karşı dikkat eden insanın mânevi tehlikeler karşısında gaflet içersinde bulunmasının altını çizen sûfimizin bu değerlendirmesi sûfî terapi açısından kayda değerdir, çünkü sıkıntı ve bunalımlar kötü davranış kalıpları nedeniyle meydana gelmektedir.

Kötü huyların ortadan kaldırılması konusunda hassas davranan sûfiler, aynı şekilde iyi huylarında kişilik yapısına yerleşmesi konusunda da dikkatli davranmışlardır. Şimdi de, sûfimize göre, bu iyi huylardan cömert olma, başkalarını kendine tercih etme/îsar, elinde olana şükretme ve başkalarına karşı şefkatli olma tutum ve davranışlarını inceleyerek mânevi yolculuğun psiko-ruhsal boyutunun davranışlara nasıl yansıdığını görelim.

Sûfi dönüşümün psiko-sosyal boyutundaki oluşumun davranış boyutuna yansımalardan biri de cömertlik/sahavet özelliğini göstermek ki, alt benliğin hazcı isteklerine gem vurduktan sonra, elde var olan maddî ve mânevi imkanları başkalarının hizmetine sunabilmektir. Başkalarını kendine tercih edebilme/*îsar* kapasitesini göstererek (Kuran, Haşir – 59/6) elde bulunan imkanları başkalarının faydasına ve çıkarına kullanma yetisini uygulamaya koymak suretiyle kişilik yapısını mânevileştirme bu boyutta iyice ortaya çıkar (Sülemî, 1987, s. 60). Çünkü dervişlik, yaratılmışlara ihtiyaç hissetmeme erdemliğini gösterme kıvamına ulaşmaktır. Ki bu boyut, mâsiva diye adlandırılan Allah'tan başka her

şeyin üzerimizdeki etki ve tesirinin kaybolup, sadece Hakk eşliğinde hayatı yaşama sanatının kişiliğimize hakim olmasını ifade eder (Çiftçi, 2004, s. 219-220). Bu nedenle, alt benliğinin isteklerine dur diyebilen, elinde olanı başkalarının hizmetine sunabilen ve Allah'tan başka her şeyin etkisinden kalbini koruyabilen üstün ahlâka sahip insan türünün oluşması için sûfi hayat tarzı önem arz eder.

Davranış boyutuna yansıyan bir diğer özellik de kişinin Allah'a şükür makamında olmasıdır.*'Senin kulların, senin nimetlerine şükrederler; ben ise senin var olmana şükrederim çünkü asıl nimet senin varlığındır'* (Çiftçi, 2004, s. 245) diyen sûfimiz nimete değil, nimeti verenin varlığına şükretmenin daha önemli olduğunu vurgulamış olmaktadır. Çünkü nimetler nimeti veren sayesinde meydana gelmiştir; nimeti değil, nimeti vereni görmek daha erdemli bir tavırdır (Kelabâzî, 1980, s. 150).

Davranış boyutuna yansıyan bir diğer özellik de kişinin yaratıklara karşı şefkatli davranmasıdır. *'Eğer bütün dünyada, senin yaratıklarına karşı benden daha şefkatli bir kimse bulunursa, o vakit ben kendimden utanç duyarım'* (Çiftçi, 2004, s. 247) diyen sûfimiz, insanların sıkıntılarının acısını kalpte hissetmek demek de olan şefkati (Sülemî, 1987, s. 66) en yüksek seviyede yaşadığını göstermektedir.

## Sonuç

Sûfî benlik dönüşümü, insan nefsinin maddesel ve bedensel boyutunun oluşturduğu psikolojik hâlin, ruhsal ve mânevi boyutun geliştirdiği psikolojik hâle dönüşümünü ifade eder. Başka bir değişle, bedensel arzu ve isteklerin etkisi altında olan alt benliğin, ruhsal arzu ve isteklerin yönlendirmesiyle gelişen üst benliğin tesirinde yaşama sanatına kavuşmasıdır. Doğal terapi olarak nitelendirebileceğimiz söz konusu bu mânevi süreç, zihnimizi dış boyutumuzun algılamalarının üstünde bulunan sırrımızın keşiflerine yönlendirerek zihinsel süreçlerimizin tabiatını değiştirir ve dönüştürür. Böylece kişi, aşkın dünyanın insan ruhuna uygun gerçekliklerinin uygulamaya koyulmasının huzur ve sükunu içersinde yaşama kalitesini yakalar ve maddî boyutunun üretebileceği muhtemel her türlü sıkıntı ve stres veren olaylar karşısında daha dinamik ve güçlü olur.

Bedensel arzu ve isteklerin etkisi altında bulunan alt benliğin, ruhsal boyutun tesirinde yaşayan üst benliğin yönlendirmesiyle yaşamaya başlaması her sûfinin hedefi olduğu gibi Harakâni Hazretleri'nin de kendi mizacına göre yaşamış olduğu bir haldir. Onun düşüncelerini incelediğimizde, benlik dönüşümünün en derin anlamda gerçekleştiğini görmekteyiz. Ona göre, bedensel organların algılarının kalbin fenâ makamında elde ettiği ruhsal bakışın algılamalarına dönüştüğünü ve böylece mânevi kalbin ruhsal arzu ve isteklerini davranışlara taşıyan birer aracı konumuna geldiklerini söyleyebiliriz.

Mânevi gelişim içinde bulunan kul, her hâlinde bir mânevi gerçekliği yaşar; zâhirî ve bâtınî olarak hakikatin bir yönüyle meşguldür. Bu bakış açısı kişilik bütünlüğünün sağlanması ve ruhsal sağlığın gerçekleşmesi bakımından kayda değer bir durumdur. Çünkü bu bakış tarzında yaşanan her durum mânevi gelişim için bir değer ifade eder ve kişi her halinde Rabbiyle beraber olmanın zevkini yaşar. Anlamsızlık hastalığına düşmez ve zihinsel karışıklıklardan kurtulur. Ayrıca, kişilik ve davranış bozuklukları bu dünyaya ait olgu ve olaylar nedeniyle oluşur; endişe, kaygı, korku vb. durumlar içimizde ve çevremizde meydana gelen olaylara verdiğimiz duygusal tepkilerimizden kaynaklanır. Olayların ektisinde kalmadan yaşama sanatı gerçekleştirmek ancak onlara mânevi anlamlar vermekle gerçekleşebilir. Çünkü ilâhî hikmete göre her şey yerli yerindedir, olup biten hadiseler mânevi terakkimiz için gereklidir.

Kısaca ifade edersek sûfî yaşam, bedensel organların mânevi kalbin yöneticiliğinde hayat sürmesini sağlayarak, kişiye ruhsal doğasına uygun hayat sürme imkânı verir. Bu yaşam tarzı, dış organlarımızın üreteceği gelip geçici duygu ve düşüncelerin kalbi mânen öldürmesine engel olur. Bireyin tutum ve davranışları duygu ve düşünce dünyasının yansımaları olduğuna göre, zihin dünyamızda beslediğimiz duygusal ve düşünsel haller önem arz eder. İşte sûfiler duygu ve düşüncelerin temizlenmesi konusunda hassas davranmışlar ve davranışlarımızı olumsuz etkileyecek negatif duygu ve düşüncelerin kalpten/zihinden atılmasını öngörmüşlerdir. Zihin olumsuz duygu ve düşüncelerden temizlenmeden sağlıklı olamayacağı için tutum ve davranışlarımız da sağlıklı olamayacaktır. Bu anlamda sûfî bakış ve yaşamın insan ruh sağlığına olumlu katkı sağlayacağını söyleyebiliriz.

**Kaynakça**


Altıparmak, Ö. Faruk (2005). *Tarikat Geleneğinde Mürit-Mürşit İlişkisi*. Urfa: Harran Ün. İlahiyat Fak. Dergisi, Yıl. 10, Sayı. 14, ss. 37-55.

Çelik, İsa. (2002). *Tasavvufî Düşüncede Havâtır*. Erzurum: Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 2, Sayı 1, ss. 157-170.

Çiftçi, Hasan. (2004). *Şeyh Ebü'l-Hasan-ı Harakânî (Hayatı, Eserleri)*. Ankara: Şehit Ebü'l Hasan Harakânî Derneği.

Frager, Robert. (2005). *Kalp, Nefs, Ruh*, çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: GelenekYayınları.

Herevî, Ebû Abdullâh el-Ensârî (1962). *Kitâbü Menâzili's-Sâ'irîn*, tah.: Serge De Laugier De Beaurecueil. Kahire: Institut Français d'Archéologie Orientale.

Hakîm Tirmizî. (1990). *Tabâiü'n-nufûs*, thk.: Ahmet Abdurrahim es-Sâih ve Es-Seyyid el-Cumeylî. Beyrut: Dârü'l-cîl.

- (1988). *Beyânü'l-Fark Beyne's-Sadr ve'l-Kalb ve'l-Fu'âd ve'l-Lüb*, thk.: Nicholas Herr. Kahire: Dârü's-Selâm.

Işıtan, İbrahim (2007). La Pensée de Sofyalı Bâlî Efendî, un Soufi Turc Khalwati du XVIème Siècle. Son Siècle, sa Tarîqa, sa Vie et sa Pensée Mystiyco-Théologique, *'XVI. Asır bir Halvetî Türk Sûfisi Bâli Efendi'nin Tasavvuf Düşüncesi. Dönemi, Tarikatı, Hayatı ve Tasavvufî ve Kelamî Düşüncesi'* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Paris: Ecole Pratique des Hautes Etudes, Section des Sciences Religieuses.

- (2012). *Sadreddin Konevi'ye Göre Sûfi Psikolojisi*. Karabük: Tarih Kültür ve Sanat Arastırmaları Dergisi, yıl. 2012, sayı. 2, Haziran, ss. 163-178.

Kelabâzî, Ebû Bekir Muhammed. (1980). *et-Tearruf li Mezhebi Ehli-t-Tasavvuf*, tah.: Mahmud Emin Nevevi. Kahire: Mektebetü'l-Külliyyât el-Ezheriyye.

Kübra, Necmüddin. (1996). *Tasavvufî Hayat*, haz.: Mustafa Kara. İstanbul: Dergah Yayınları.

Muhâsibî (-el), Hâris b. Esed. (1987). *Al-Mekâsib*, tah.: Abdülkâdir Ahmet Atâ. Beyrut: Müessesetü'l-Kütübi's-Sekâfiyye.

Muslu, Ramazan. (2005). *Mustafa Kemâleddin Bekrî ve Tasavvufî Görüşleri*. İstanbul: Erkam Yayınları.

Sühreverdî, Şihâbüddin Ebû Hafs. (1999). *'Avârifü'l-Me'ârif*, thk.: Muhammed Abdülaziz el-Hâlidi. Beyrut: Dârü'l-Kütüp el-'İlmiyye.

Sülemî, Ebû Abdurrahmân. (1986). *Tabakâtü's-Sûfiyye*, thk.: Nureddin Şüreybe. Kahire: Mektebetü'l-Hanjî.

- (1987). *El-Mukaddime fi't-Tasavvuf*, thk: Yusuf Zeydan. Kahire: Mektebetü'l-Kulliyyâti'l-Ezheriyye.

- (2001). *Uyûb'n-Nefs ve Devâühâ*, thk. Muhammed es-Seyyid el-Cüleynd. Kahire: Dârü Kabâ.

Wilcox, Lynn. (2001). *Sufizm ve Psikoloji*. İstanbul: İnsan Yayınları.